

On mélange d'abord bien exactement l'iodoforme et le baume du Pérou, puis on ajoute les autres substances. (*British med. Journal.*)—*Progrès Médical.*

Conseils contre les insomnies.—Les personnes nerveuses sont plus que toutes autres sujettes aux insomnies. Pour obtenir un peu de sommeil, elles ont recours aux narcotiques qui finissent toujours par avoir une influence fâcheuse sur la santé. Nous pouvons leur recommander une méthode très-simple et qui procurera infailliblement le repos qu'elles cherchent par d'autres moyens: c'est de se frictionner ou de se faire frictionner pendant quelques instants avant de se coucher, soit avec un morceau d'étoffe de laine rude, soit, de préférence, avec une brosse à frictions.—*La Lancette Belge.*

La vue.—Conseils hygiéniques pour conserver la vue:

Évitez de fixer vos regards sur des objets difficiles à distinguer lorsque la lumière n'est pas suffisante.

Évitez l'éclat d'une lumière trop vive.

On a vu des hommes qui se faisaient un jeu de regarder fixement le soleil, perdre instantanément la vue.

Rappelez-vous que les couleurs qui reposent la vue sont le vert et le bleu.

D'autres, comme le rouge, produisent une sensation pénible. Les murs blancs, le sol couvert de neige, réfléchissent une si grande quantité de lumière qu'ils enflamment souvent les yeux.

Ne choisissez des couleurs ni trop éclatantes ni trop sombres, mais surtout évitez l'opposition tranchée des couleurs.

Le défaut de nourriture fait un pernicieux effet sur la vue.

Il est rare que les ivrognes aient de bons yeux.—*La Lancette Belge.*
